jk;x<+ esfMdy dkWyst yxkrkj ejhtksa ds cgsrj mipkj ds iz;kl esa dk;Zjr~ gS blh dM+h esa vfLFk jksx foHkkx esa HkrhZ ejht jkeyky mez 65 o’kZ fuoklh czrewy ftyk jk;x<+ ds nksuksa d/ksa dk izR;kjksi.k Mhu] MkW- larks’k dqekj ,oa vLirky v/kh{kd MkW- eukst dqekj feat ds ekxZn”kZu esa lQyrk iwoZd fd;k x;kA ejht jkeyky fnukad 09-01-2025 dks vius ?kj esa fxj x, ftlds pyrs muds nksuksa d/kksa esa xgjh pksV vkbZ ,oa fnukad 15-01-2025 dks mUgsa esfMdy dkWyst yk;k x;k tgka irk pyk fd muds nksuks d/kksa dh gM~Mh cwjh rjg ls VwV dj pwj&pwj gks xbZ gSA bl izdkj ds dsl vR;ar nqyZHk gS tks fd d/kksa dh pksV esa ek= ,d izfr”kr ejhtksa esa feyrk gSA ftlds fy;s ejht dk lh-Vh- LdSu Hkh djk;k x;kA vkWijs”ku ds nkSjku jDrokfguh ,oa ulksa dks pksV yxus dh laHkkouk jgrh gSA ftlls gkFkksa esa lquiu cuk jgrk gS ,oa ckj&ckj da/ksa dk viuh txg ls f[kldus (Dislocate) gksus dh laHkkouk Hkh jgrh gSA bl izdkj ds dsl dk lQy vkWijs”ku djuk ltZu ds fy;s pSysftax dke jgrk gSA

vfLFk jksx foHkkx ds foHkkxk/;{k MkW- izoh.k dqekj tkaxM+sa] MkW- vt; iVsy ,oa ih-th- MkWDVjksa dh Vhe vkSj ,susfLFksfl;k foHkkxk/;{k MkW- ,-,e-ydM+k ,oa Vhe }kjk ejht ds nksuks da/kksa dk lQyrk iwoZd izR;kjksi.k fd;k x;kA orZeku esa ejht csgrj gS ,oa nksuks gkFkks ls Pendulum exercises dj jgk gSA dqN gh fnuksa esa ejht gkFk Hkh mBk ldsxkA bl rgj esfMdy dkWyst jk;x<+ ,d vkSj miyC/kh ds lkFk izxfr dh vksj vxzlj gSA